

Osservatorio Scientifico sull'Educazione Digitale

Safer Internet Day 2026

#EquilibriDigitali



Una lente “diffusa” sull’uso della Rete

L’Osservatorio è promosso dalla no-profit **Social Warning - Movimento Etico Digitale**, nata nel 2018 per sensibilizzare ragazzi e adulti sulle potenzialità e rischi del web.

Nel corso delle attività nel 2025 sono stati raggiunti oltre 20.000 ragazzi e 7.000 adulti.

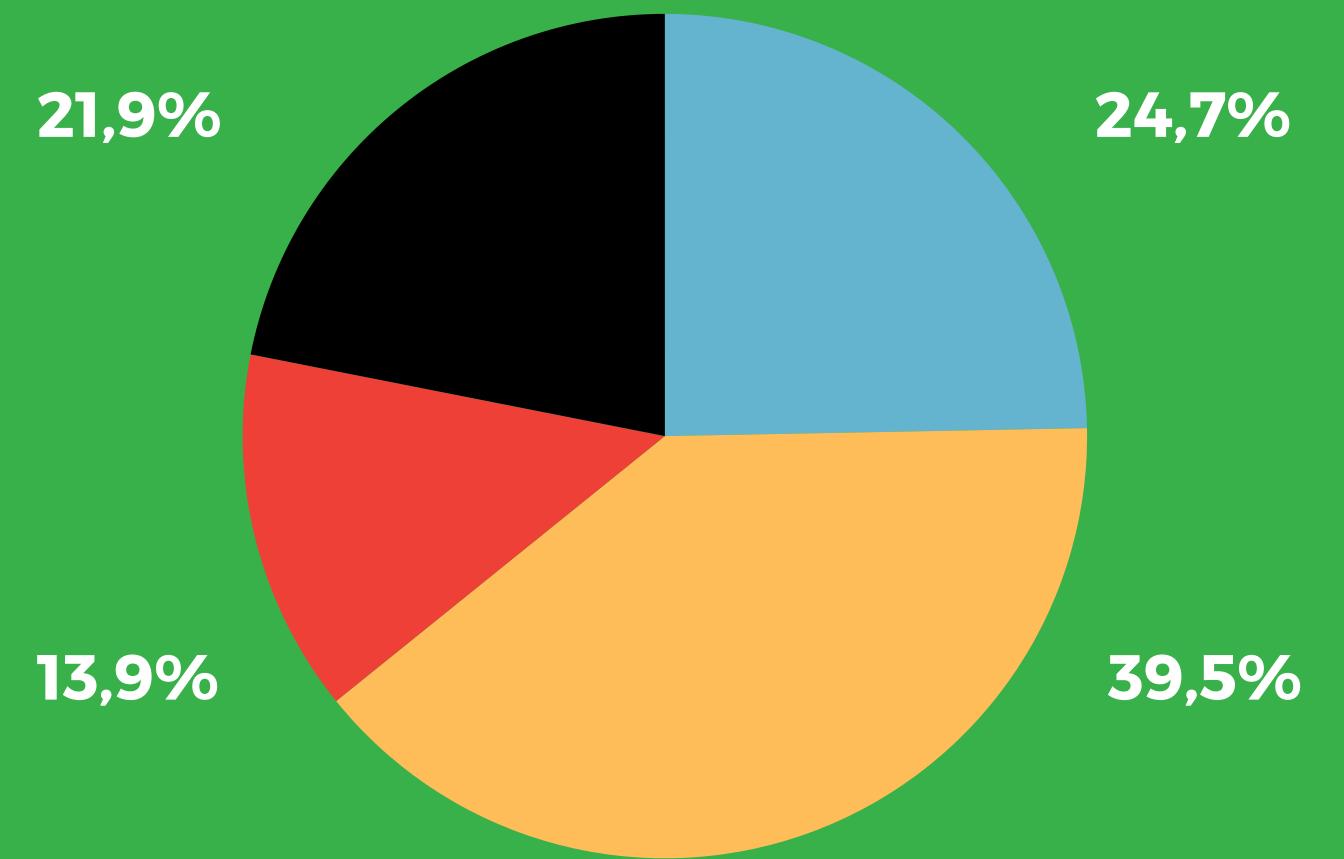
La no-profit è un membro riconosciuto della Digital Skills and Jobs Coalition della Commissione Europea.



01.

#EquilibriDigitali

**Quante ore trascorri al giorno davanti agli schermi
(ad esempio telefono, computer, Tablet)?**



Più di un terzo dei ragazzi
trascorre più di 5 ore al giorno on-line.

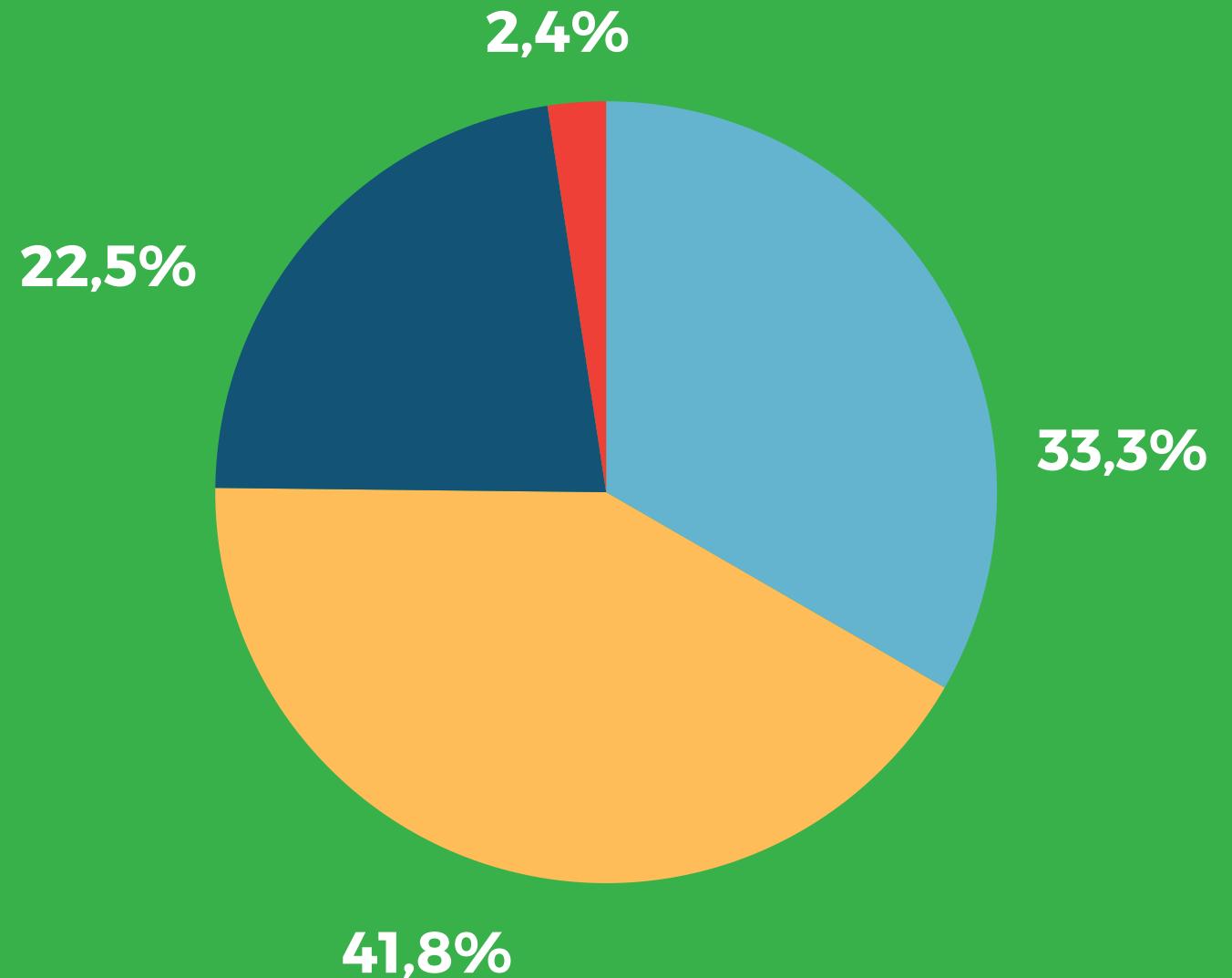
Ciò significa trascorrere on-line quasi tre mesi all'anno.



02.

#EquilibriDigitali

Ti senti dipendente dai dispositivi digitali?



- **No, non mi sento dipendente**
- **Sì, ma in modo leggero**
- **Sì, in modo moderato**
- **Sì, in modo grave**



03.

#EquilibriDigitali

Hai mai provato a ridurre il tempo in cui utilizzi internet?
(es. social media, videogiochi, streaming...)



Sì

No, non ho mai provato ma dovrei perché
passo troppo tempo utilizzando internet

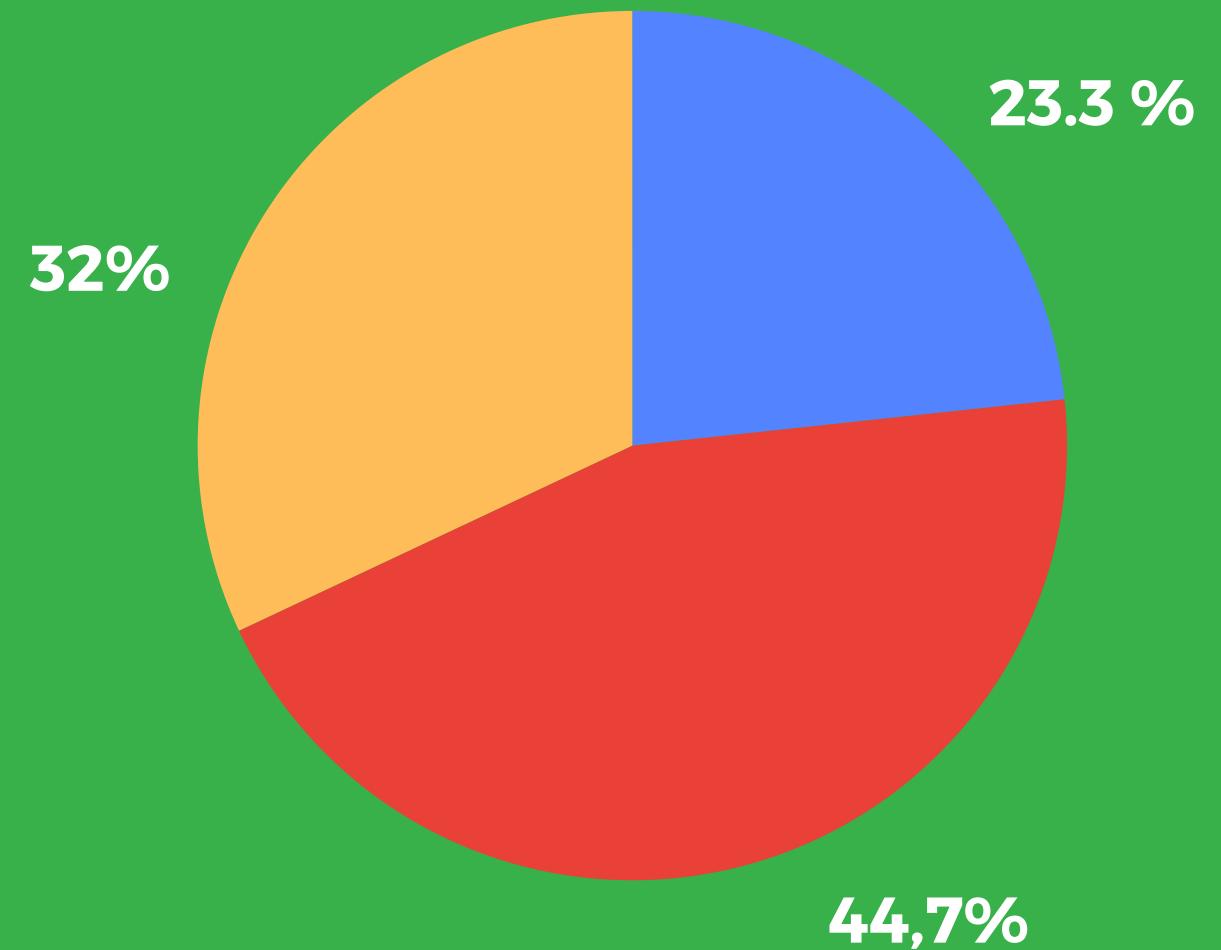
No, non penso di passare troppo
tempo utilizzando internet



04.

#EquilibriDigitali

**Se hai provato a ridurre il tempo in cui utilizzi internet,
ci sei riuscito/a?**



Sì

**Inizialmente sì ma poi non sono riuscito
a mantenere il cambiamento nel tempo**

No



05.

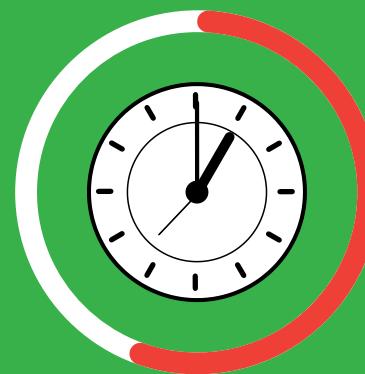
#EquilibriDigitali

In quale fascia oraria navighi?
Puoi dare più di una risposta



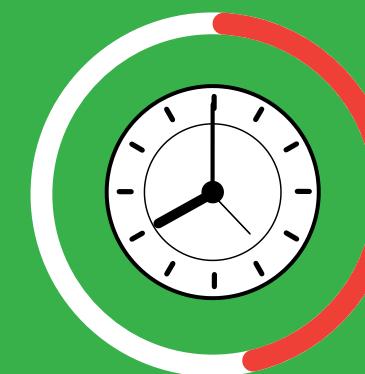
8:00 - 13:00

4,8%



13:00 - 19:00

63,1%



19:00 - 23:00

47,2%



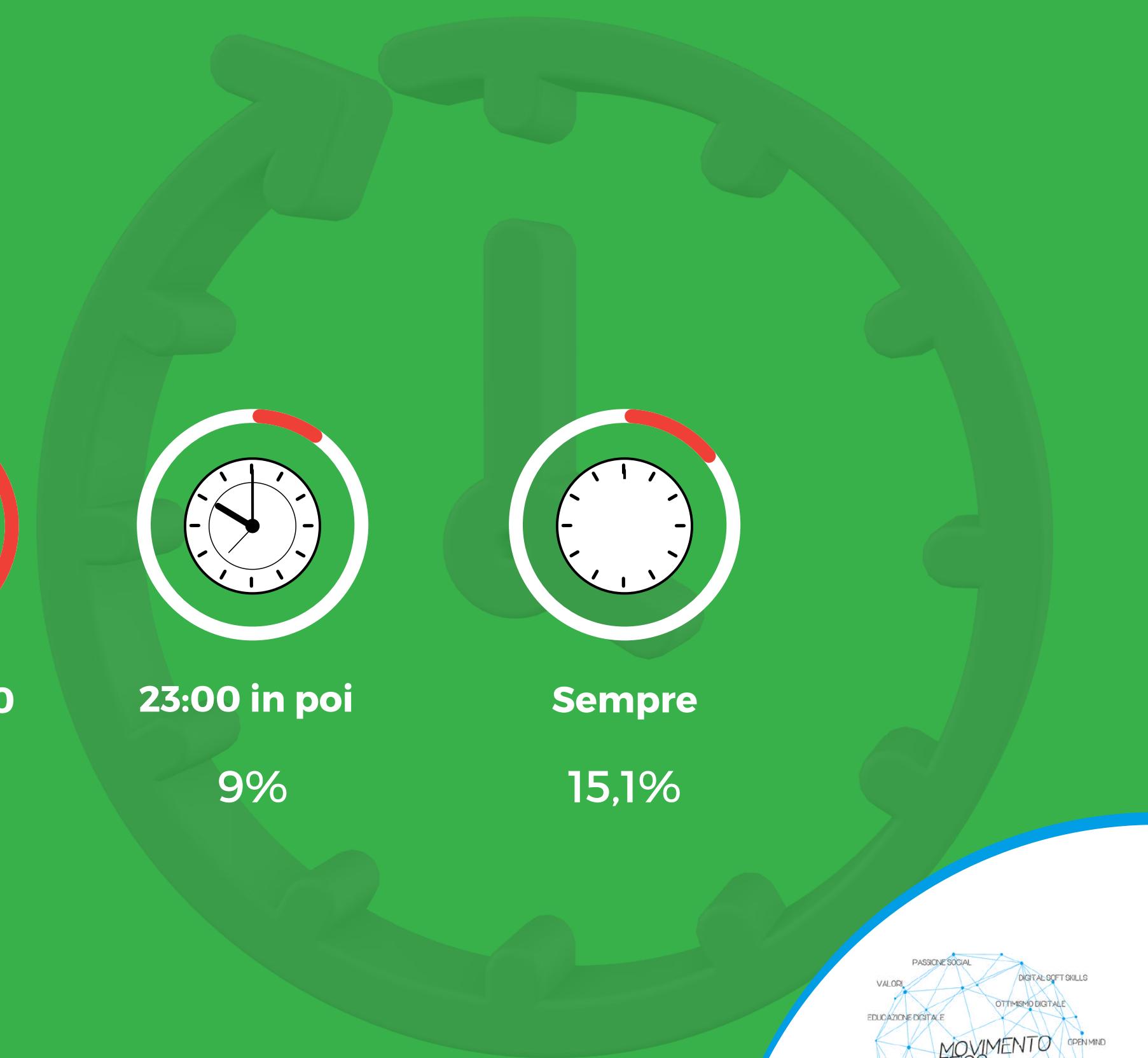
23:00 in poi

9%



Sempre

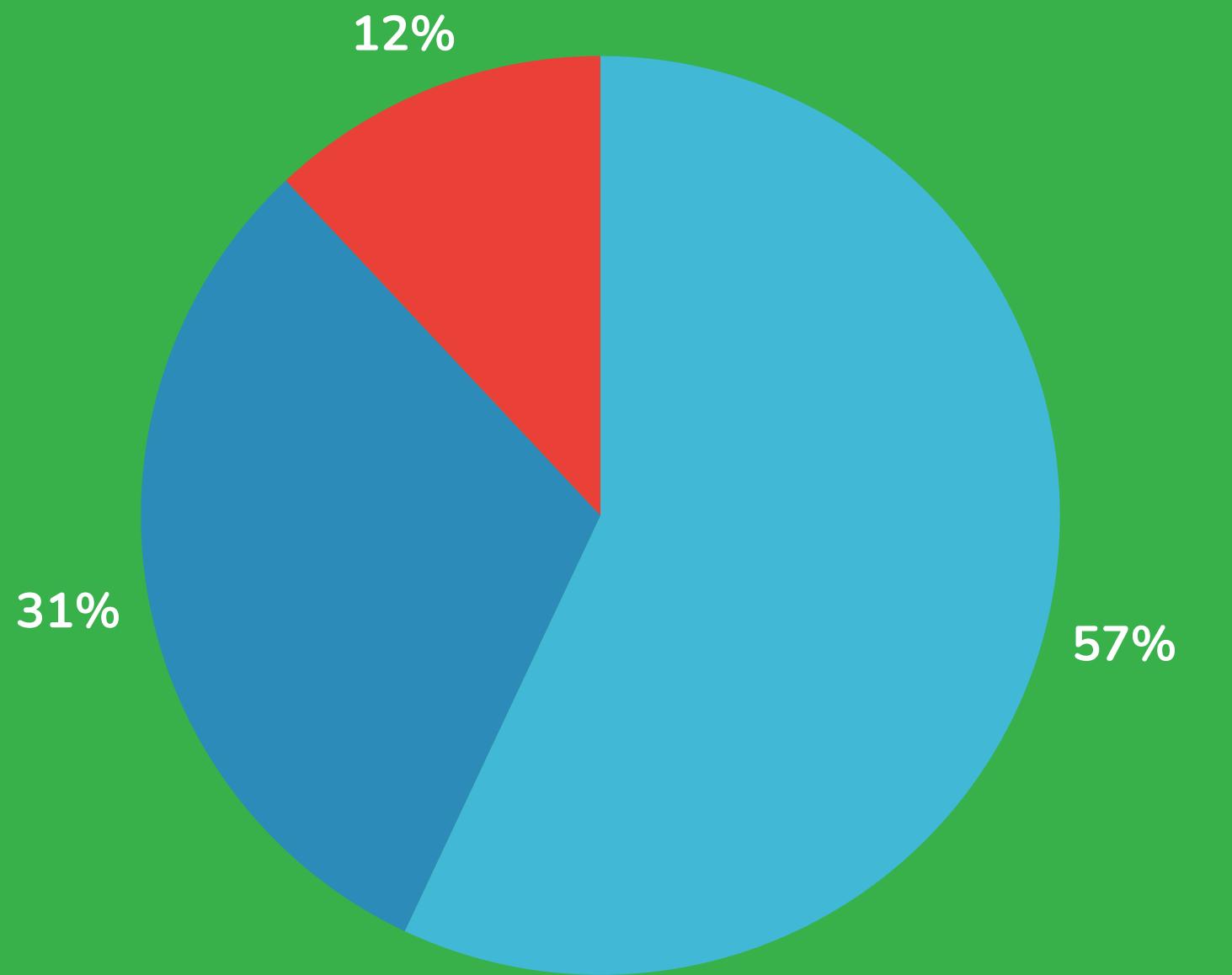
15,1%



06.

#EquilibriDigitali

Come stai on-line?

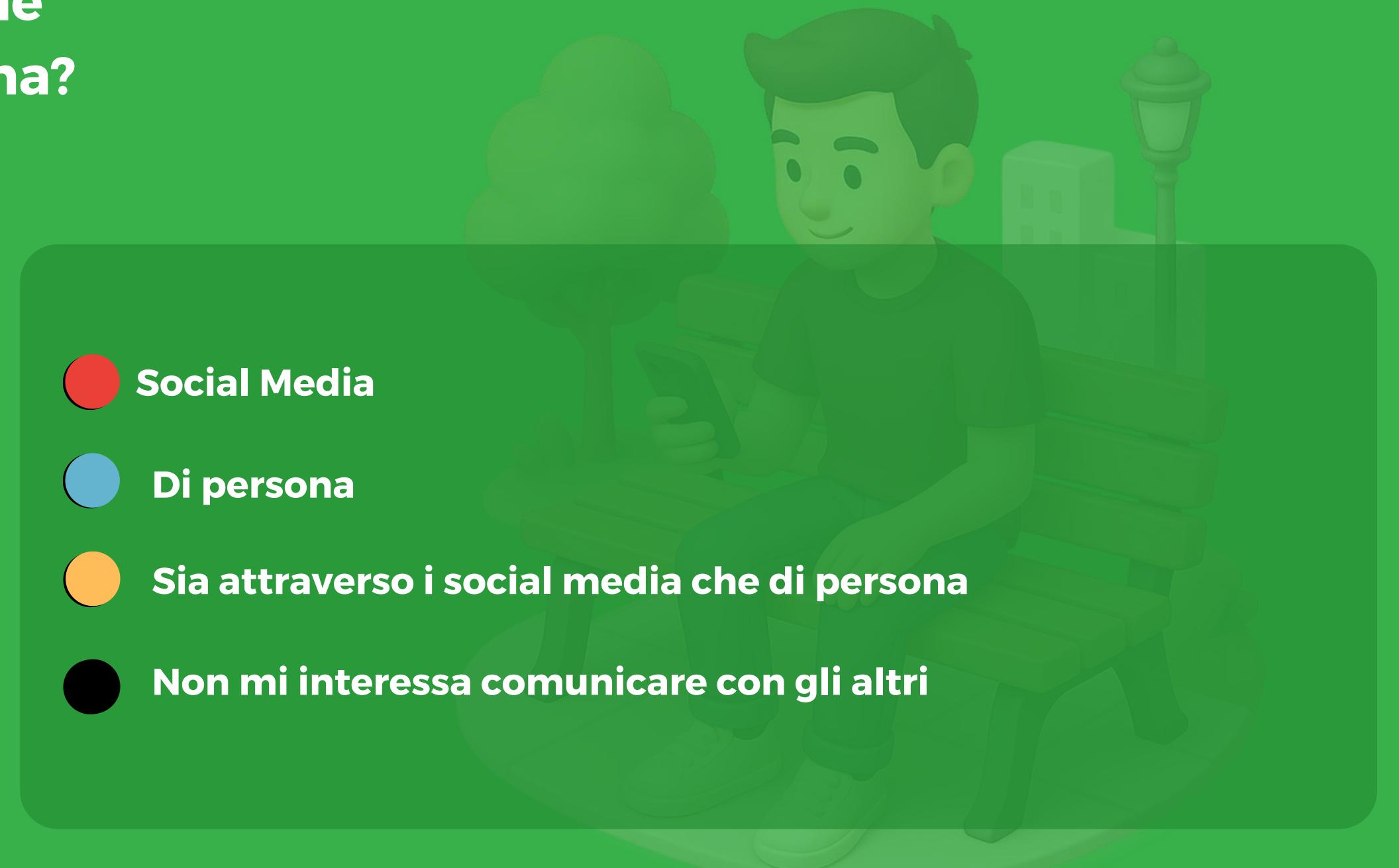
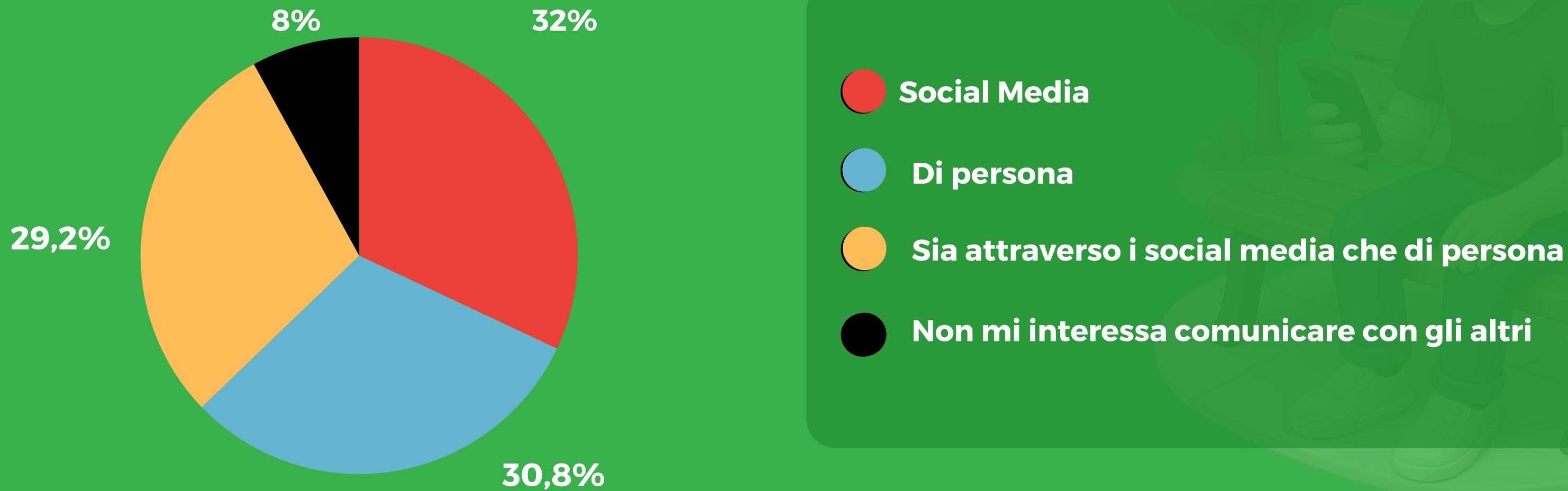


- **Bene**
- **Nè bene, nè male**
- **Male**

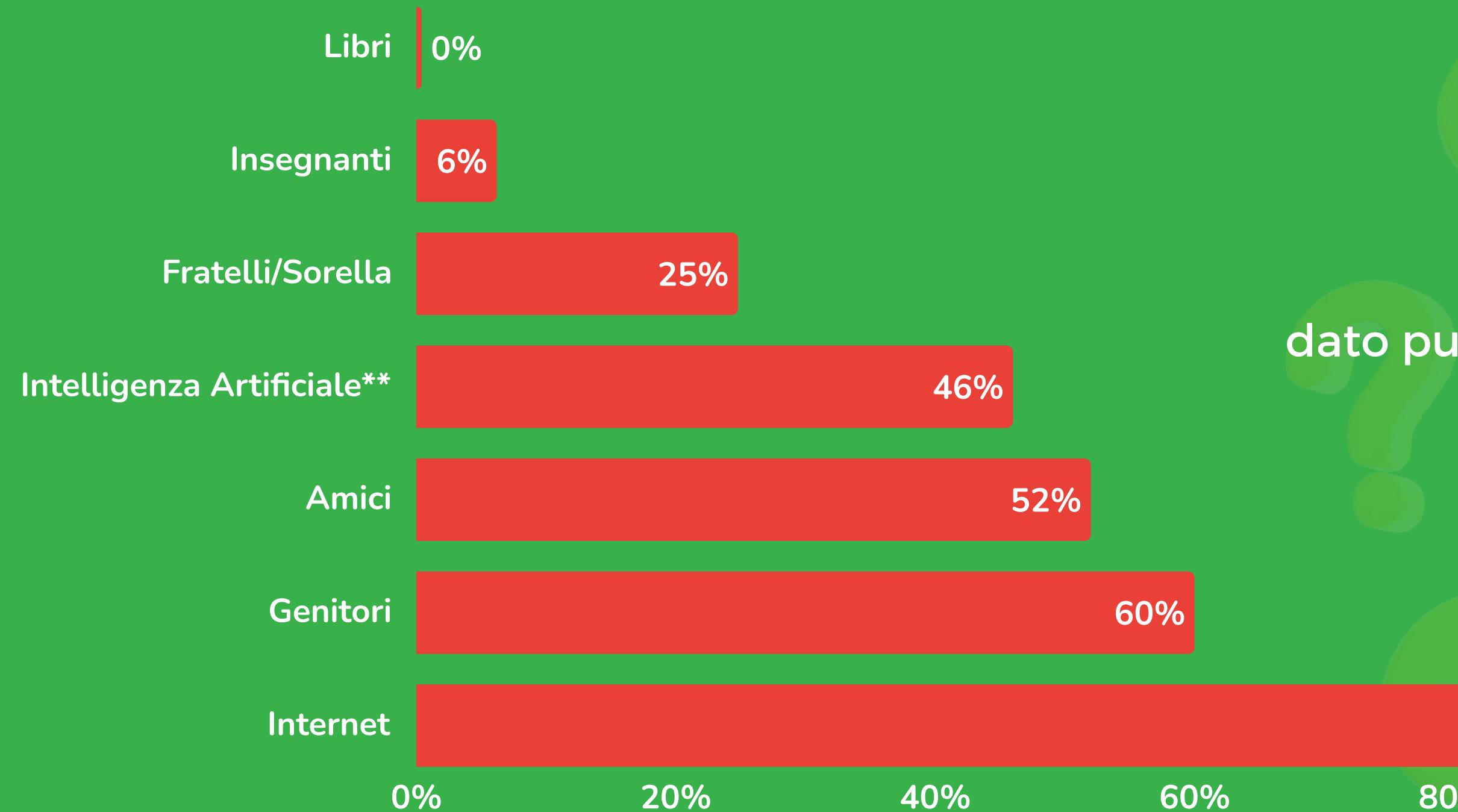


07.

Preferisci comunicare con le persone attraverso i social media o di persona?



Se hai qualche dubbio, dove trovi le tue risposte?*



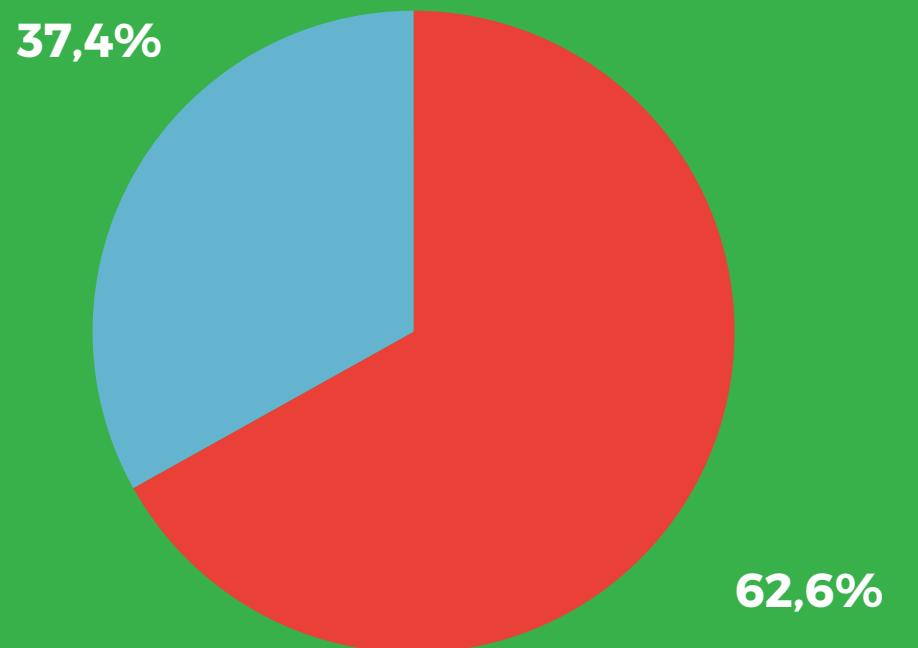
dato pubblicato ad Ottobre 2025

*Possibilità di risposte multiple

**con “Intelligenza Artificiale” intendiamo l’uso di chatbot quali ChatGPT, Gemini, Claude...

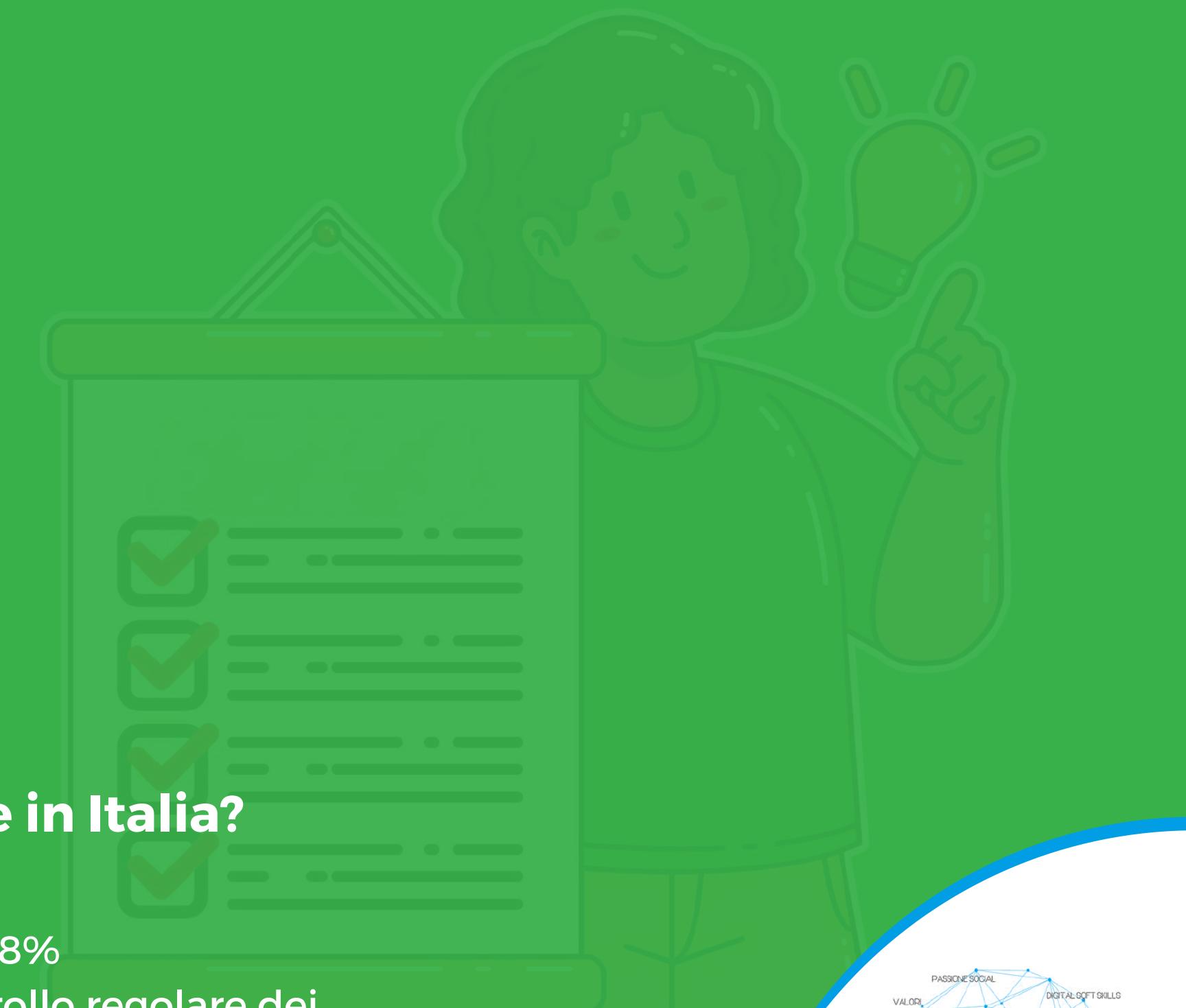


Nella tua famiglia ci sono controlli o regole sull'utilizzo dei social?

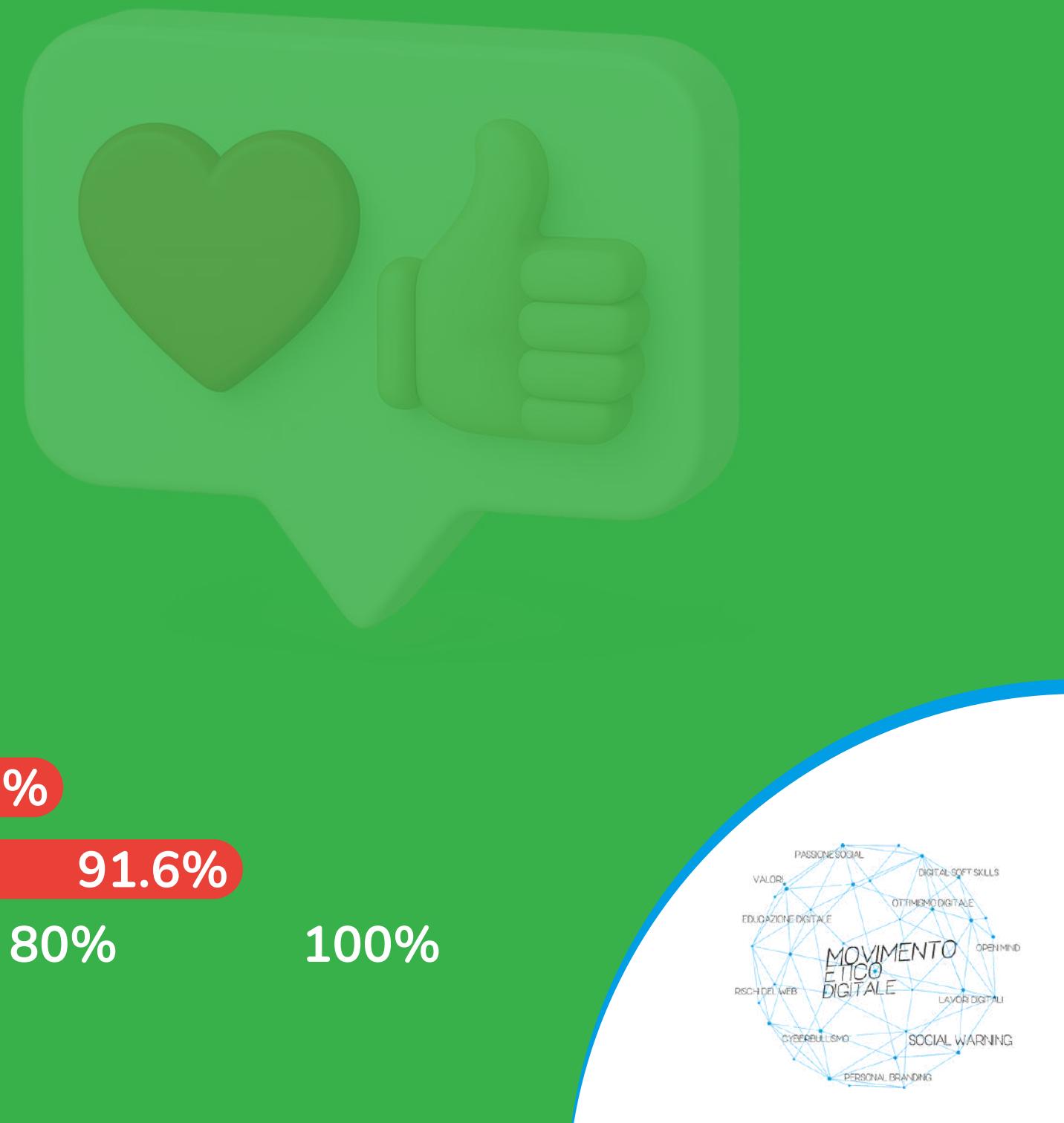
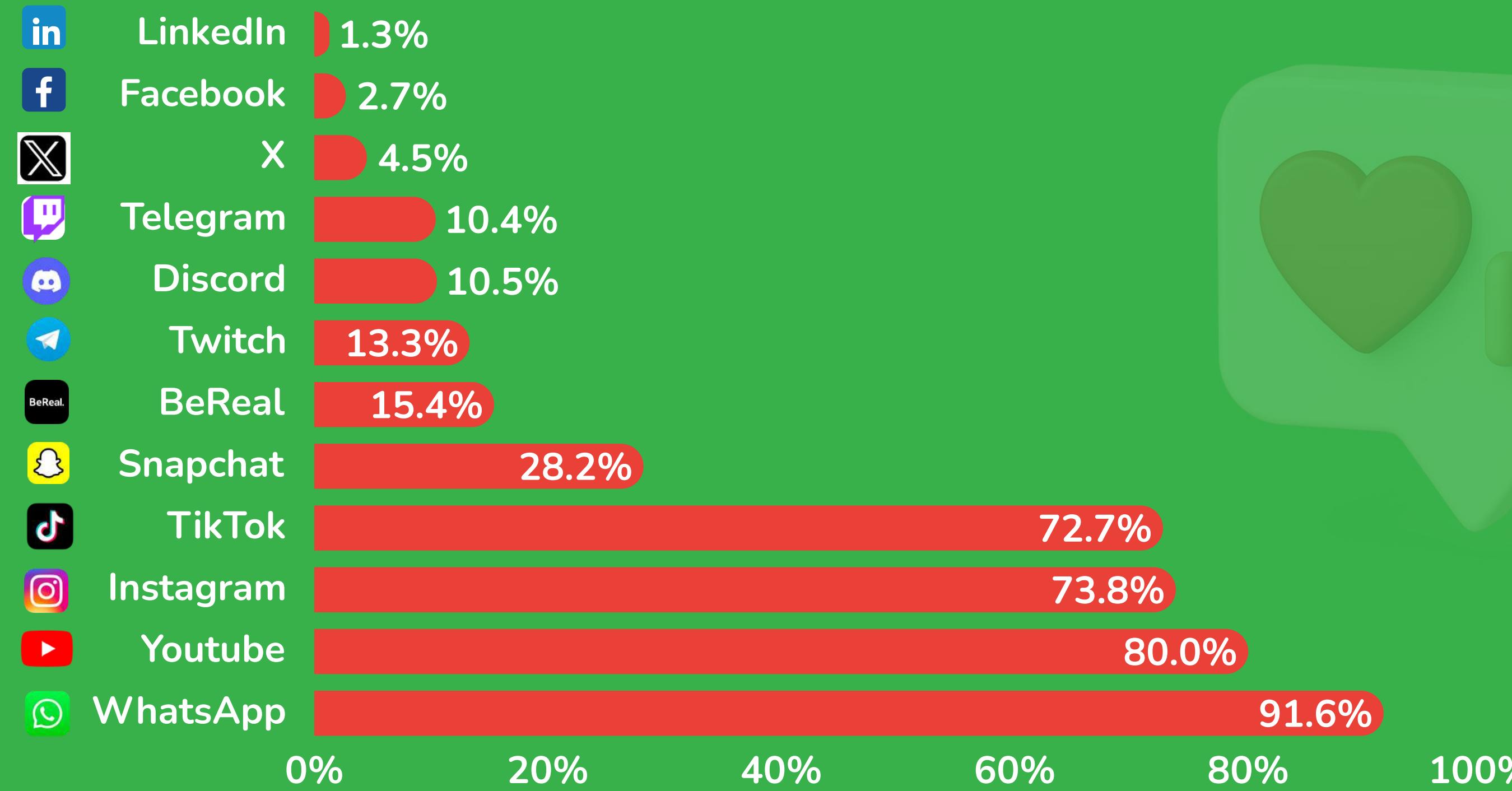


Le regole maggiormente proposte dalle famiglie in Italia?

- Limiti di Tempo e Orari: 72%
- Restrizioni sui quali Social Media e Applicazioni utilizzabili: 48%
- Supervisione dei Genitori con app di Parental Control e controllo regolare dei dispositivi e delle chat: 44%



Quali piattaforme social usi regolarmente?



Osservatorio Scientifico sull'Educazione Digitale

Nel 2025 abbiamo raggiunto
oltre **20.000** ragazzi
Età **11-18** anni

#EquilibriDigitali

Associazione Social Warning - Movimento Etico Digitale APS
C.F. 94020520246 | davide@socialwarning.it | www.socialwarning.it

